

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ  
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ПЕРСЕЙ»



Директор

А.А. Шестаков

приказ № ДО-у/157/2023 от «22» августа 2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Категория обучающихся:** 10-17 лет

**Объем:** 72 часа

**Форма обучения:** очная

г. Иркутск, 2023

Разработчик программы:

Куксенко Леонид Михайлович, тренер – преподаватель высшей квалификационной категории Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа №1» г. Усолье-Сибирское, спортивный судья первой категории, старший тренер спортивной сборной Иркутской области по спортивному туризму

Рецензент:

Колесникова Наталья Юрьевна, член президиума областной общественной организации «Федерация спортивного туризма Иркутской области»

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы.

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

–Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

–Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

–Приказ Минпросвещения России № 196 от 09.11.2018 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»;

–Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.10.2020 N 60590);

–Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) / Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015г.;

–Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413). (С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.);

–Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897) (С изменениями и дополнениями от:29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.);

–Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации №1038 от 21 ноября 2022 года) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2022 N 71716);

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации №1353 от 21 декабря 2022 года) «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»»;

– Правила вида спорта «Спортивный туризм» Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации №255 от 22 апреля 2021 года;

–Устав ОЦ «Персей»;

–Положение о разработке и реализации дополнительных общеразвивающих программ.

1.2. Актуальность программы

В системе физического воспитания спортивный туризм является, с одной стороны, видом спорта для всех, массовым средством оздоровления, разностороннего развития, воспитание волевых качеств, приобретения навыков самообслуживания, получение профессионально–прикладной подготовки к профессиям: спасателя, служащего МЧС, промальпиниста, служащего войск специального назначения (ВДВ, горные войска) с другой – популярным всесезонным видом спорта, нацеленным на высшие спортивные достижения.

Спортивный туризм – один из древнейших видов спорта (походы/путешествия

присущи человечеству издревле, и в то же время - очень молодой (дисциплине дистанции менее 25 лет, дисциплине северная ходьба ещё меньше) активно развивающийся вид спорта. Спортивный туризм сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне влияния меняющихся внешних факторов (как искусственного, так и естественного происхождения). Требуется от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации, навыков выполнения сложно координационных действий и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок. Занятия спортивным туризмом вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, принимать правильные решения в условиях чрезвычайной ситуации. Занятие данным видом спорта позволяет молодому поколению самореализоваться – реализация личностных амбиций в спортивной деятельности, возможного выбора будущего жизненного пути.

1.3. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.4. Адресат программы: к освоению программы допускаются обучающиеся по общеобразовательным программам в возрасте от 12 до 17 лет, проживающие на территории Иркутской области, прошедшие отбор и попавшие в расширенный состав сборной команды Иркутской области по виду спорта «спортивный туризм» в дисциплине «дистанции пешеходные». Отбор проводится на основе результатов выступления на мероприятиях Календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Иркутской области на 2022 и 2023 гг., утвержденных распоряжениями министерства спорта Иркутской области.

1.5. Цель, задачи и планируемые результаты освоения программы:

Целью программы является: повышение уровня индивидуальных и групповых технико-тактических действий (далее по тексту ТТД), чтобы в дальнейшем стать конкурентно способным в рамках сборной команды, развитие физических кондиций, позволяющих освоить ТТД дистанций 2-4 класса в природной среде.

Для решения поставленной цели необходимо решение следующих образовательных, оздоровительных и воспитательных задач:

– Формирование системы умений и навыков в дисциплине «дистанции пешеходные» в природной среде на искусственных и естественных препятствиях с использованием последних наработок ТТД (согласно правилам вида спорта «спортивный туризм» утверждённых приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 г. № 255) для участия в соревнованиях межрегионального и федерального уровня.

– Формирование системы представлений о закалывающих свойствах естественных факторов: солнце, воздух и вода, практических навыков оздоровительных мероприятий с использованием данных факторов.

– Повышение нравственной и духовной культуры школьников, укрепление спортивных традиций, расширение круга знакомств и организация культурно-спортивного досуга.

Важным условием выполнения поставленных задач является проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, участие в соревнованиях.

Планируемые результаты освоения программы:

*Предметные результаты:*

- знания, умения и навыки по дисциплине «дистанции пешеходные»;
- знания, умения и навыки по спортивному ориентированию;
- умения и навыки обеспечения безопасности на занятиях;
- овладение навыками работы с различным специальным оборудованием;
- знание особенностей оборудования учебных и соревновательных дистанций в полевых условиях и самообслуживания;
- знание основ личной гигиены юного спортсмена;
- знание основ здорового образа жизни и закалывания организма;

- умение быть активным участником тренировочного процесса;
- умение использовать свой технический арсенал для успешного выполнения поставленной задачи.

*Личностные результаты:*

- чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
- смелость, стойкость, решительность, выдержка, мужество;
- уважительное отношение к чужому мнению;
- чувство уверенности в себе, вера в свои возможности;
- умение бережно относиться к людям и предметам их труда.

*Метапредметные результаты:*

*Регулятивные:*

- понимать своё продвижение в овладении содержанием курса;
- замечать и исправлять ошибки свои и партнёра по связке, группе.

*Познавательные:*

- понимать информацию, представленную в виде речи, текста, схем, таблиц, видео;
- анализировать свои ошибки, характерные ошибки других участников, делать выводы;
- находить рациональное решение поставленной задачи.

*Коммуникативные:*

- знать и пользоваться командами, речевыми сочетаниями между участниками на дистанции связка и дистанции группа при выполнении заданий;
- осуществлять взаимопроверку при работе в команде.

1.6. Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 72 часа и предполагает овладение материалом в течение 14 дней. Данное количество часов определяется содержанием и прогнозируемыми результатами программы.

1.7. Форма обучения очная.

1.8. Формы аттестации. Оценочные материалы.

Для отслеживания результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» в каждом разделе предусмотрен диагностический инструментарий, который помогает педагогу оценить уровень и качество освоения учебного материала. В качестве диагностического инструментария используются:

- тестирование;
- контрольные срезы (преодоление отдельных составляющих учебных/соревновательных дистанций);
- игровые технологии (игры-задания, рисуночные тесты, тренинги задания и др.);
- соревнования; контрольные старты.

1.9. Особенности организации образовательной деятельности.

Режим занятий – реализация программы проходит в течение 14 дней в очной форме в рамках профильной смены. Занятия проводятся не более 6 часов в день (45 минут) с перерывом между занятиями не менее 10-15 мин.

Содержание программы реализуется через решение на занятиях проблемных ситуаций (условий этапов), ситуации оценки и прогнозирования действий согласно соответствующих пунктов правил.

Практическая направленность курса осуществляется через учебные занятия, спортивные соревнования.

Данная программа способствует формированию ценностных ориентиров учащихся, развитию ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма, развитию широких познавательных интересов и творчества.

1.11. Форма итоговой аттестации – личный зачет по итогам участия в спортивных

соревнованиях смены.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2.1. Учебный план по очной форме обучения.

| №                          | Наименование разделов, дисциплин (модулей)   | всего часов | Распределение часов   |                       | Промежуточная аттестация         |
|----------------------------|--|-------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|
|                            |  |             | теоретические занятия | практические занятия* | форма                            |
| <b>I</b>                   | <b>Раздел 1. Теоретические сведения</b>  | <b>10</b>   | <b>6</b>              | <b>4</b>              | <b>тестирование</b>              |
| 1.1.                       | Правила вид спорта «спортивный туризм» раздел «дистанции пешеходные». Условия дистанции пешеходная группа.     | 2           | 2                     |                       | решение ситуационных задач       |
| 1.2.                       | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение (личное, командное). | 1           | 1                     |                       |                                  |
| 1.3                        | Топография, условные знаки. Компас. Спортивная карта.  | 7           | 3                     | 4                     | Тестирование,                    |
| <b>II</b>                  | <b>Раздел 2. Практическая подготовка</b>   | <b>55</b>   |                       | <b>55</b>             |                                  |
| 2.1                        | Общая физическая подготовка  | 15          |                       | 15                    |                                  |
| 2.2                        | Специальная физическая подготовка  | 8           |                       | 8                     |                                  |
| 2.3                        | Технико-тактическая подготовка по виду спорта «спортивный туризм»  | 20          |                       | 20                    |                                  |
| 2.4                        | Технико-тактическая подготовка по виду спорта «спортивное ориентирование»                                      | 7           |                       | 7                     |                                  |
| 2.5                        | Контрольные упражнения и соревнования  | 5           |                       | 5                     | тестирование, контрольные старты |
| <b>Итоговая аттестация</b> |  | <b>7</b>    |                       | <b>7</b>              | <b>соревнования</b>              |
| <b>Итого:</b>              |  | <b>72</b>   | <b>6</b>              | <b>66</b>             |                                  |

\* Практические занятия могут проводиться по подгруппам 8-20 человек

## 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

3.1. Для реализации дополнительной общеразвивающей программы предусмотрена

очная форма обучения.

3.2. Срок освоения программы составляет 14 дней.

3.3. Календарные сроки реализации ДОП устанавливаются ОЦ «Персей» на основании плана-графика.

| №         | Наименование разделов, дисциплин, модулей и тем  | всего часов/<br>вт.ч. СР | Дни    |        |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |   |   |
|-----------|--|--------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---|---|
|           |  |                          | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день | 11 день | 12 день | 13 день | 14 день |   |   |
| <b>I</b>  | <b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>  | <b>10</b>                | 1      | 2      | 2      | 2      |        |        |        |        |        | 2       |         |         |         |         | 1 |   |
| 1.1.      | Правила вида спорта «спортивный туризм» раздел «дистанции пешеходные». Условия дистанция пешеходная, пешеходная связка, пешеходная группа. | 2                        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 1       |         |         |         |         | 1 |   |
| 1.2.      | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение (личное, командное).                             | 1                        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 1       |         |         |         |         |   |   |
| 1.3.      | Топография, условные знаки. Компас. Спортивная карта.  | 7                        | 1      | 2      | 2      | 2      |        |        |        |        |        |         |         |         |         |         |   |   |
| <b>II</b> | <b>Раздел 2. Практическая подготовка</b>   | <b>55</b>                | 2      | 3      | 3      | 3      | 2      | 6      | 6      | 6      | 3      | 6       | 6       | 1       | 5       | 3       |   |   |
| 2.1       | Общая физическая подготовка  | 15                       | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 1       | 1       | 1       | 2       | 1 |   |
| 2.2       | Специальная физическая подготовка  | 8                        |        |        |        |        |        | 1      | 1      | 1      | 1      | 1       | 1       |         |         |         | 1 | 1 |
| 2.3.      | Технико-тактическая подготовка по виду спорта «спортивный туризм»  | 20                       |        |        |        |        |        | 4      | 4      | 4      |        | 4       | 4       |         |         |         |   |   |
| 2.4.      | Технико-тактическая подготовка по виду спорта «спортивное ориентирование»  | 7                        | 1      | 2      | 2      | 1      | 1      |        |        |        |        |         |         |         |         |         |   |   |
| 2.5.      | Контрольные упражнения и соревнования  | 5                        |        |        |        | 1      |        |        |        |        | 1      |         |         |         |         |         | 2 | 1 |
|           | <b>Итоговая аттестация</b>   | <b>7</b>                 |        |        |        |        | 3      |        |        |        |        |         |         |         |         | 4       |   |   |

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

| Наименование, содержание раздела, дисциплины (практические, теоретические занятия)  | Всего часов |
|---|-------------|
| <b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>   | <b>10</b>   |
| <b>Тема 1.1.</b> Правила вида спорта «спортивный туризм» раздел «дистанции пешеходные». Условия дистанция пешеходная, пешеходная связка, пешеходная группа. | 2           |
| <b>Тема 1.2.</b> Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение (личное, командное).                             | 1           |
| <b>Тема 1.3.</b> Топография, условные знаки. Компас. Спортивная карта.  | 7           |
| <b>Раздел 2. Практическая подготовка</b>  | <b>55</b>   |
| <b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>  | <b>15</b>   |
| Зарядка, общеразвивающие, подготовительные и подводящие упражнения в избранном виде спорта. Общая разминка в избранном виде спорта                          | 10          |

|   |           |
|---|-----------|
| Кроссовая подготовка  | 5         |
| <b>Тема 2.2. Специальная физическая подготовка</b>  | <b>8</b>  |
| Упражнения на развитие физических качеств, профилирующих при выполнении технических элементов соревновательной дистанции 2 / 3 / 4 класса | 8         |
| <b>Тема 2.3. Техничко-тактическая подготовка по виду спорта «спортивный туризм»</b>   | <b>20</b> |
| Совершенствование индивидуальной техники преодоления этапов соревновательной дистанции пешеходная 2 / 3 / 4 класса                        | 4         |
| Совершенствование групповой техники преодоления этапов соревновательной дистанции - группа 2 / 3 / 4 класса                               | 16        |
| <b>Тема 2.4. Техничко-тактическая подготовка по виду спорта «спортивное ориентирование»</b>   | <b>7</b>  |
| Обучение ориентированию по карте  | 2         |
| Обучение ориентированию по азимуту  | 5         |
| <b>Тема 2.5. Контрольные упражнения и соревнования</b>  | <b>5</b>  |
| Контрольные старты по спортивному ориентированию  | 1         |
| Контрольная дистанция пешеходная - группа   | 1         |
| Контроль ОФП и СФП  | 3         |
| <b>Итоговая аттестация</b>  | <b>7</b>  |
| Соревнования вид спорта «спортивное ориентирование»   | 3         |
| Областные соревнования вид спорта «спортивный туризм» дисциплина «дистанция пешеходная группа» в природной среде                          | 4         |
| <b>Итого</b>  | <b>72</b> |

## 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### 5.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы на базе кампуса:

- здание столовой, актовый зал;
- здание столовой, пресс-центр;
- корпус 1, кабинет № 25;
- корпус 4, кабинет № 30;
- корпус 4, тренажерный зал;
- спортивные площадки, территория кампуса;
- учебный полигон на местности;
- спортивная карта района.

Мебель, оборудование и спортивный инвентарь ОЦ Персей (Приложение 1).

Специализированное оборудование, предоставляемое спортивными федерациями, учреждениями дополнительного образования, учреждениями физической культуры и спорта Иркутской области (Приложение 2).

5.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Васильков, Г. А. От игры - к спорту [Текст]: сборник эстафет и игровых заданий / Г. А. Васильков, В. Г. Васильков. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 80 с.
2. Выносливость у юных спортсменов [Текст] / Под общ. ред. проф. Р.Е. Мотылянской. - Москва: Физкультура и спорт, 1969. - 223 с.

3. Горан, А. Классно, потрясающее и занимательно. Ориентирование в школах с 6 до 12 лет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rufso.ru/literatura>

4. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие: [12+] / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. – Минск: РИПО, 2018. – 252 с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462> (дата обращения: 15.10.2021). – Библиография в кн. – ISBN 978-985-503-802-4. – Текст: электронный

5. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения [Текст] / Ю.Я. Киселев. – М.: Советский спорт, 2009. – 276 с.

6. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков [Текст] / Дет. оздоровит.-образ. турист. центр «Балтийский берег», Ст. юных туристов; под ред. С. М. Губаненкова. - СПб.: Петрополис, 2007.

7. Сафонов, В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха / В. К. Сафонов. – Москва: Спорт, 2017. – 289 с.: схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471236> – Библиогр.: с. 237-245. – ISBN 978-5-906839-90-9. – Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Карта в спортивном ориентировании [Текст] / В. М. Алешин. – Ч. 1. – Воронеж: Воронежский гос. ун-т, 2004. 171 с.

2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] / – 4-е изд. – М.: Торговый дом «Советский спорт», 2020. – 216 с.

3. Дьяков, А. С., Яговкин А. Ю. Спортивное ориентирование: учебно-метод. пособие. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2011. 38с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения программы:

1. <http://lib.sportedu.ru/> – Научно-методический журнал «Физическая культура»

2. <http://olimpiada.dljatebja.ru/> – Летние и зимние олимпийские игры

3. [https://www.elibrary.ru/project\\_user\\_tools.asp](https://www.elibrary.ru/project_user_tools.asp) – Научная электронная библиотека

4. [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru) – Педагогическая библиотека

5. [www.nlr.ru](http://www.nlr.ru) – Российская национальная библиотека

6. [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru) – Российская государственная библиотека

7. [www.fpo.asf.ru](http://www.fpo.asf.ru) – Сайт факультета педагогического образования

8. <https://tssr.ru/> – Федерация спортивного туризма России

9. <https://fstio.ru/> – Федерация спортивного туризма Иркутской области

5.3. Кадровое обеспечение. Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющим образование, соответствующее направленности программы.

5.4. Организация образовательного процесса

Каждый обучающийся имеет рабочее место с доступом к сети Интернет (при необходимости), к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам, электронной библиотеке «Библиоклуб».

Каждый обучающийся обеспечен не менее чем одним учебным печатным и/или электронным изданием по каждой дисциплине (модулю) (включая электронные базы периодических изданий).

Каждый обучающийся имеет своё личное снаряжение. Тренерским составом дополнительно формируются комплекты снаряжения для дистанции пешеходная группа.

Реализации программы обеспечивается федерацией спортивного туризма Иркутской области судейским оборудованием.

Внеаудиторная работа обучающихся сопровождается методическим обеспечением и обоснованием времени, затрачиваемого на ее выполнение.

Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции и практические занятия, игры.

## **6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

6.1. Текущая оценка результатов освоения программы осуществляется преподавателем в форме проверки практических заданий.

6.2. Освоение ДОП заканчивается итоговой аттестацией обучающихся. Лица, успешно освоившие ДОП и прошедшие итоговую аттестацию, получают сертификат.

6.3. В соответствии с учебным планом итоговая аттестация по программе «Спортивный туризм» осуществляется в форме личного зачета по итогам участия в спортивных соревнованиях смены.

6.4. Порядок проведения итоговой аттестации:

Личный зачет определяется по времени прохождения дистанции в дисциплинах дистанция пешеходная – группа. Зачет среди мальчиков/девочек; юношей/девушек и юниоров/юниорок отдельный согласно утвержденным Правилам вида спорта «Спортивный туризм», утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 22. 04.2021 № 255.

**Мебель, оборудование и спортивный инвентарь ОЦ «Персей»**

**Мебель:**

- Стол учебный тип 5 (1400\*800\*750мм) каркас-белый, столешница-венге
- Стол учебный тип 1 (1 220x720x40мм) каркас-белый, столешница- вяз
- Кресло для обучающихся Тип1 сетчатая ткань, крестовина металлическая хром
- Стул для обучающихся Тип 4, хромированный металл, искусственная кожа черная
- Устройство для проведения экспериментов тип 5 Стол ученический лабораторный СШм-1200 (900\*600\*750)
- Приставка к устройству для проведения экспериментов тип 1 (Стул ученический поворотный с регулируемой основой)

**Оборудование кабинетов:**

- Интерактивный комплекс Тип 4 (Крепление для монитора+ Стеклая магнитно-маркерная доска Askell Lux 120x240 см
- Монитор АОС 23.8" Value Line 24V2Q(00/01) черный IPS LED 5ms 16:9 HDMI матовая
- Интерактивный комплекс Тип 4. Доска, монитор, мышь, клавиатура, проектор, блок питания
- Комплект анатомических моделей демонстрационный (состоит из 19 моделей)
- Фонендоскоп
- Тонометр электронный
- Тонометр механический
- Аптечка универсальная для оказания первой помощи 105.31
- Компас
- Компас ученический
- Компас универсальный высокоточный

**Оборудование тренажерного зала:**

- Велотренажер
- Гантеля сборная
- Гиря Титан 10 кг
- Гиря Титан 12 кг
- Гиря Титан 24 кг
- Гиря Титан 32 кг
- Гиря Титан 6 кг
- Гриф для штанги РОВ86-20ВО-50
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм 2,5 кг
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм, 1,25 кг
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм, 10 кг
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм, 15 кг
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм, 20 кг
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм, 5 кг
- Дорожка беговая
- Комплект гантелей (20 шт)
- Медбол GB-703, 1 кг, цвет красный
- Медбол GB-703, 2 кг, цвет оранжевый
- Медбол GB-703, 3 кг, цвет желтый
- Медбол GB-703, 5 кг, цвет синий

- Прямая скамья для пресса (скамья для пресса)
- Силовой тренажер со встроенными весами (Кроссовер со стеком 60кг., Силовая рама Артикул: D700)
- Скамейка с регулируемым уровнем спинки
- Стойка DFC для хранения дисков диаметром 51мм
- Стойка для гирь
- Стойка для медболов
- Стойка для приседаний WEIDER PRO 7500
- Стойка под гантели (подставка под гантельный ряд)
- Тренажер для мышц спины Гиперэкстензия

**Спортивное оборудование, инвентарь:**

- Sand Bag PROFIT, 15 кг
- Акустическая система Sony MHC-V42D
- Весы спортивные высокоточные Арт. AC-2121 (весы электронные с пределами)
- Диск балансировочный FA-201 зеленый Starfit
- Жгут эспандер 4 м
- Кушетка массажная размер (Д\*Ш\*В) 180\*60\*70 см
- Мат гимнастический, поролон, тент, 200\*100\*10 см (синий, красный)
- Мат фляк-тренер (Диаметр 80, толщина 35)
- Мини-ворота для футбола 120\*80\*55
- Мобильная баскетбольная стойка 500 DFC STAND50P
- Модульный массажный коврик OPTO Набор №10 Ассорти
- Мяч баскетбольный JB-300 №6 Logel
- Мяч баскетбольный JB-400 №7
- Мяч баскетбольный JB-500 №5
- Мяч баскетбольный Logel JB-300 №5 (для юношей от 7-10 лет)
- Мяч баскетбольный Logel JB-300 №6 (для юношей от 12 до 16 лет)
- Мяч баскетбольный Logel JB-300 №7 (для юношей от 17 и старше)
- Мяч волейбольный Logel JV-400
- Мяч для регби "GILBERT G-TR300"
- Мяч футбольный Logel JS-1110 Urban №5
- Мяч футбольный LS-460 Force №5 Logel
- Насос для мячей с иглами BODI FORM BF-PO2
- Насос электрический Bestway 220B (от сети)
- Палки деревянные гимнастические 120 см
- Полусфера "BOSU" GB-501 с эспандерами, с насосом, зеленый, Starfit
- Ролик для разминки (ролик для йоги)
- Секундомер электронный "TORRES Stopwatch"
- Скакалка обычная (длина 3 м.)
- Скакалка скоростная Torneo (длина 3,1 м.)
- Стол теннисный STAR LINE GAME OUTDOOR 2 с сеткой
- Стоялки гимнастические WORKOLT C3 (32мм)
- Эспандер "TORRES латеральный" A1 0045
- Эспандер гироскопический кистевой
- Веревка Дзержинск "Хозтекс" 24-пр.
- Карабин муфтующийся Vertical Сталь Овал

**Специализированное оборудование, предоставляемое спортивными федерациями, учреждениями дополнительного образования, учреждениями физической культуры и спорта Иркутской области**

- Судейское оборудование
- Снаряжение